

Выводы. На основании полученных данных социологического опроса студентов 3-4 курсов лечебного и фармацевтического факультета УО «ВГМУ», мотивом респондентов к практическим занятиям физической культурой является повышение уровня физического развития (66,7%) и для восстановления сил после интеллектуальной нагрузки (9,5%). Большинство студентов подтверждают желание заниматься по интересам на занятиях по физической культуре, в частности различными фитнес-технологиями (58,8%), спортивными играми (24,4%). При ответе на вопрос знакомы ли студенты с понятием профессионально-прикладная физическая подготовка 73,8% респондентов ответили отрицательно, что позволило сделать вывод о необходимости внесения более углубленного изучения методико-теоретического раздела ППФП с помощью современных систем обучения.

Литература:

1. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – 5-е изд., стер. – М. : Академия, 2009. – 272 с.
2. Евдокимова, В. И. Методология и методика проведения научной работы по физической культуре и спорту / В. И. Евдокимова, О. А. Чурганов. – 2-е изд. и доп. – М. : Совет. спорт, 2010. – 246 с.
3. Позняк, Ж. А. Предпосылки внедрения фитнес-бокса в учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» в УО «ВГМУ» / Ж. А. Позняк // Инновационные обучающие технологии в медицине : сборник материалов Республиканской научно-практической конференции с международным участием / Витеб. гос. мед. ун-т ; редкол. : А. Т. Щастный (гл. ред.) [и др.]. – Витебск, 2017. – С. 230–234.

ИНТЕРЕС И МОТИВАЦИЯ ЖЕНЩИН К ЗАНЯТИЯМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ФИТНЕСОМ

Каныгина А.В., Константинова А.В.

УО «Витебский государственный медицинский университет»

Актуальность. Успешное решение проблемы сохранения и укрепления здоровья населения средствами физической культуры, во многом определяется необходимостью придерживаться прерогативы формирования интереса к занятиям физическими упражнениями. Потребность к двигательной активности во многом зависит от уровня мотивации.

По мнению ряда исследователей, особое внимание необходимо уделять физическому воспитанию женщин, так как эта категория населения в нашей стране является наименее вовлеченной в физкультурно-оздоровительную работу и нуждается в формировании устойчивой потребности в регулярных занятиях физической культурой [1, 3]. Вместе с тем, наблюдается недостаток

научных работ, которые отражают механизм формирования здорового образа жизни и ценностных ориентаций женщин к занятиям физическими упражнениями [2]. В совокупности данное научное противоречие актуализируют цель наших исследований.

Цель исследования – выявить и научно обосновать интерес и мотивацию женщин к занятиям оздоровительным фитнесом.

Материал и методы. Социологический опрос проводился в 2017-2018 учебном году на базе УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет» в группе здоровья «Оздоровительная аэробика». В исследовании приняли участие 18 женщины в возрасте 35-50 лет.

Для решения поставленной цели использовались следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, анкетирование, математико-статистический метод.

Результаты и обсуждения. Анкетирование позволило определить структуру мотивации женщин к занятиям оздоровительной аэробикой. Результаты позволили выявить, ведущие мотивы женщин первого зрелого возраста к занятиям аэробикой: «желание улучшить фигуру» (85 %), «укрепление своего здоровья» (78,4 %), «стремление к эмоциональной разгрузки» (78,4 %). Самым непопулярным вариантом ответа стало «приобретение специальных знаний о влиянии физических упражнений на организм» (0 %) (рисунок 1).

Самым распространенным мотивом к занятиям физической культурой назвали – «желание улучшить фигуру, осанку, похудеть», что полностью отражает веяние времени, созданный в сознании современных девушек образ «успешной женщины».



Рисунок 1. Процентное распределение ответов на вопрос о мотивах к занятиям оздоровительной аэробикой

Из рисунка 2 видно, что практически все респонденты владеют техникой передвижения на лыжах и велосипеде 71 % и умеют плавать только 50 % опрошенных. Это говорит о том, что женщины данной группы имеют определенные жизненно необходимые двигательные навыки.

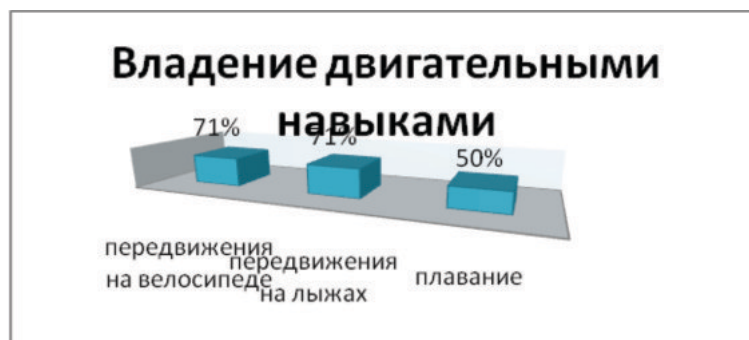


Рисунок 2. Процентное распределение ответов на вопрос, каким жизненно необходимым двигательным навыком Вы владеете

Мы можем констатировать, что фитнес-индустрия развивается очень быстрыми темпами и это видно по анкетированию (рисунок 3), респонденты отдают предпочтение новым направлениям в фитнесе (пилатес, йога, стрейтчинг).

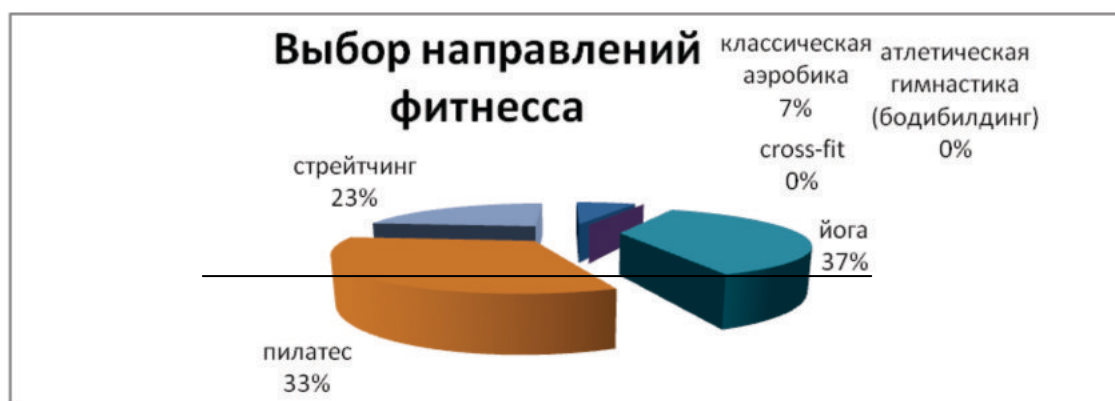


Рисунок 3. Процентное распределение ответов на вопрос, какие направление фитнеса Вы предпочитаете

Это доказывает применение различных оздоровительных направлений одним из них может стать фитнес джампинг – динамическая система фитнес-тренировки, которая проводится на специально разработанных Jumping PROFI батутах во главе с инструктором. Основой ProJumping, Jumping, Sky Jumping является сочетание быстрых и медленных скачков, различные вариации традиционных аэробных шагов, динамичных, быстрых спортивных элементов.

Выводы. Результаты проведенного анкетирования показали, что, женщины данной возрастной группы имеют определенные жизненно необходимые двигательные навыки, которые были сформированы у них еще в детском и подростковом возрасте. Большинство испытуемых отдают предпочтение новым направлениям в фитнесе. На сегодняшний день актуальной проблемой становится поиск различных фитнес-технологий, одним из которых может стать фитнес-джампинг. Это вид со сложной координацией движений, требующий точности, сложности, вариативности движений, способности дифференцировать их во времени, в пространстве и

по величине мышечных усилий, варьировать ритм и темп выполняемых. Эти обстоятельства дают основания целесообразности разработки программно-методического обеспечения занятий по джампинг фитнесу с целью внедрения его на занятиях по оздоровительной аэробике.

Литература:

1. Оздоровительный фитнес в высших учебных заведениях : учеб. пособие для студентов мед. вузов / В. Б. Мандриков [и др.]. – Волгоград : Из-во ВолГМУ, 2013. – 168 с.

2. Позняк, Ж. А. Предпосылки внедрения фитнес-бокса в учебный процесс по дисциплине «физическая культура» в УО «ВГМУ»/ Ж.А. Позняк // Инновационные обучающие технологии в медицине : сб. материалов Респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием / Витеб. гос. мед. ун-т ; редкол.: А.Т. Щастный (гл. ред.) [и др.]. – Витебск, 2017. – С. 230–234.

3. Шкирьянов, Д. Э. Модельные характеристики физической подготовленности как фактор индивидуализации физического воспитания студентов-медиков / Д. Э. Шкирьянов // Достижения фундам., клин. медицины и фармации : материалы 72 науч. сессии сотрудников ун-та, Витебск, 25–26 янв. 2017 г. / Витеб. гос. мед. ; редкол. : А.Т. Щастный (гл. ред.) [и др.]. – Витебск : ВГМУ, 2017. – С. 607–609.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОК 1 КУРСОВ УО «ВГМУ» И УО «ВГАВМ» НАБОРА 2017-2018 УЧЕБНОГО ГОДА

УО «Витебский государственный медицинский университет»

Маслак С.А, Орешенков К.М.

Актуальность. В настоящее время стремительный ритм жизни предъявляет повышенные требования к профессиональному мастерству в избранной профессии, а соответствовать этим требованиям возможно лишь при всестороннем гармоничном развитии, которое достигается путем повышения функциональных возможностей организма, совершенствования физических качеств. Физическое развитие обуславливается единством организма, взаимосвязью всех органов и систем, и чем пропорциональнее сложен человек тем уровень физического развития выше [1-2].

Цель. Определить уровень физического развития студенток 1 курсов основного медицинского отделения УО «ВГМУ» и студенток УО «ВГАВМ» набора 2017 года.

Материал и методы. В исследовании приняли участие 60 студенток 1 курсов основного медицинского отделения факультета ветеринарной медицины УО «ВГАВМ» и 1 курса лечебного факультета УО «ВГМУ». Возраст испытуемых 17-18 лет. Оценка физического развития проводилась по следующим антропометрическим показателям: длина тела (рост в см),